

笑疗法探究：起源、发展与对比

安 钰

延安大学医学院护理系，陕西 延安

收稿日期：2025年5月13日；录用日期：2025年6月6日；发布日期：2025年6月17日

摘 要

随着现代社会对心理健康重视程度的提升，非药物干预方法如笑声疗法、幽默疗法和笑瑜伽越来越受到关注。这些方法在国外已被广泛应用于多种疾病和人群中，并显示出提升认知功能、减少疼痛和孤独感、提高生活满意度和心理健康水平的效果。然而，国内研究在样本量、研究时间和方法上较为有限，且受到文化差异的影响，缺乏标准化评估和多样性。本研究旨在系统探讨三种疗法的起源、核心概念、理论基础、作用机制以及具体干预方法和结局指标。在分析相关文献的基础上，总结当前研究现状，比较其异同，并对其在我国文化背景下的适用性提出建议。本研究不仅有助于深入理解三种疗法的特点与差异，还为未来针对我国患者开展相关干预研究提供理论支持和实践参考。

关键词

笑声疗法，幽默疗法，笑瑜伽，心理健康，非药物干预

Exploring Laughter Therapy: Origins, Development, and Comparisons

Yu An

Department of Nursing, Medical College of Yan'an University, Yan'an Shaanxi

Received: May 13th, 2025; accepted: Jun. 6th, 2025; published: Jun. 17th, 2025

Abstract

With the increasing emphasis on mental health in modern society, non-pharmacological interventions such as laughter therapy, humor therapy, and laughter yoga have garnered growing attention. These approaches have been widely applied to various diseases and populations abroad, demonstrating their effectiveness in improving cognitive function, reducing pain and feelings of loneliness, and enhancing life satisfaction and mental health. However, domestic research is relatively limited in terms of sample size, study duration, and methodology, and is influenced by cultural differences,

lacking standardized assessments and diversity. This study aims to systematically explore the origins, core concepts, theoretical foundations, mechanisms of action, specific intervention methods, and outcome measures of the three therapies. Based on an analysis of relevant literature, this study summarizes the current state of research, compares the similarities and differences among the three therapies, and provides recommendations for their applicability within the Chinese cultural context. This research not only contributes to a deeper understanding of the characteristics and distinctions of the three therapies but also offers theoretical support and practical references for future intervention studies targeting patients in China.

Keywords

Laughter Therapy, Humor Therapy, Laughter Yoga, Mental Health, Non-Pharmacological Interventions

Copyright © 2025 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

在当今快节奏的社会中，人们越来越重视心理健康，并寻求各种非药物干预方式来缓解压力和焦虑。其中，笑声疗法，幽默疗法和笑瑜伽作为新颖而受欢迎的心理健康促进方法备受关注。这些疗法国外起步较早，已广泛应用于不同疾病和人群中，包括癌症[1]-[3]、糖尿病[4]、孕妇[5]和老年患者[6]-[8]的康复中，研究表明这些疗法能有效提升认知功能、减少疼痛、孤独感和压力，并提高生活满意度和心理健康水平。然而，相比国外，国内的研究在样本量、研究时间和方法上较为有限；且受到文化差异的影响，缺乏标准化评估和多样性[9]，国内研究较少涉及不同人群，如护理学生[10]、肺癌患者[11]、护士[12]、血液透析患者[13]及老年人[14][15]中，但已有研究表明这些疗法能有效提高幸福感、心理健康、应对能力、活动耐力和生活质量。尽管笑声疗法、幽默疗法和笑瑜伽在形式上相似，它们之间实际上存在明显的区别。目前，尚缺乏对这三种疗法差异及其各自特点的研究。本文旨在深入探讨这三种疗法的起源、概念、理论基础、相关机制以及干预方法和结局指标，并针对当前研究现状提出建议。这将有助于更好地理解它们之间的差异和各自的特点，并为在我国文化背景下开展此类干预研究提供参考。

2. 起源及其发展

2.1. 笑声及幽默疗法

2.1.1. 古代哲学和医学理论

古代哲学家和医生早已认识到笑声对情绪调节和身心健康的重要性。尽管他们并未直接提出“笑声疗法”这一概念，但其思想为后来的发展奠定了基础。例如，古希腊医生希波克拉底提出的体液学说中，情绪与身体状况的平衡与四种体液的协调有关，暗示了情绪管理(包括笑声)对健康的影响[16]。

2.1.2. 近现代心理学与医学

随着心理学与医学科学的进步，人们对幽默与身心健康关系的认识不断深化。20 世纪初，弗洛伊德等心理学家开始探讨笑的心理机制和幽默对心理防御机制的作用。随后的研究者进一步证实了幽默能够缓解压力、改善情绪、增强免疫功能、促进社会交往等多方面益处。尽管笑疗的概念可追溯至希波克拉底和亚里士多德，但其现代复兴始于 20 世纪[17]。20 世纪中叶 Norman Cousins 在《Modern Setting》中

强调了笑的医疗作用，他本人通过观看喜剧缓解了强直性脊柱炎的疼痛，并在加州大学研究笑声的医学效应[18]。他的著作《Anatomy of an Illness》将笑声比作“防弹背心”，因其对笑声疗法的贡献，被誉为“笑声疗法之父”[19]。此后，笑声疗法在北美逐渐流行，斯坦福大学医学院的 William Fry 博士经过 40 年研究，发展了笑声疗法的理论，发现幽默和笑声能刺激垂体产生自然止痛剂如内啡肽，改善血液循环，减轻压力[20]。笑声疗法和幽默疗法虽共享对笑声与幽默健康效益的认识，但它们分别侧重于笑声的生理效应和幽默的心理社会功能。这两种疗法在实践中相互补充，共同形成了一种综合性的治疗方法，旨在通过笑声和幽默促进健康。

2.2. 笑瑜伽

2.2.1. 创立与早期发展

马丹·卡塔里亚在阅读大量关于笑声对健康积极影响的研究后，1995 年在孟买创办了第一个“笑声俱乐部”，最初以分享笑话为主[21]，为了提高持续性和一致性，卡塔里亚与瑜伽教练妻子瑞塔合作，开发了一套结合瑜伽深呼吸和笑声练习的系统。他们引入了模拟笑声的概念，即使没有笑料也会故意发笑，并配合特定动作和游戏，帮助参与者在集体中自然过渡到真实的笑声[13]。这种新颖的练习方式迅速吸引了更多人参与，并逐渐形成了笑瑜伽的独特风格和理念。

2.2.2. 全球传播与认可

笑瑜伽因其易于实施、无需专业场所或器材、简单安全且强度适中的特性，自创立以来迅速在全球流行开来[13]。马丹·卡塔里亚成立了“世界笑瑜伽协会”，并通过培训课程培养了许多笑瑜伽导师。截至 2024 年，笑瑜伽已在全球多国普及，广泛应用于社区健康、企业福利、老年护理、学校教育和医院康复等多个领域。

3. 概念解析

3.1. 笑声疗法

笑是一种普遍存在于人类社会中的自然行为，是对幽默或其他积极内外刺激所产生的一种心理生理回应[22]。目前对于笑声疗法尚未达成一致的界定或共识。根据美国幽默治疗协会(AATH)的定义为，笑声疗法是指通过有趣的经历和表达来改善患者健康和福利的活动。不同研究者对笑声疗法的定义略有差异，例如 Nilgun Kuru [23]在他的文章中将笑声疗法定义为一种在团体环境中进行的认知行为疗法，通过模拟笑声结合有节奏的呼吸，肢体伸展和冥想放松等活动，旨在提升积极情绪，调节身心社会关系，达到和谐状态。尽管定义各有侧重，但都强调了笑声疗法在促进幸福感和改善护理对象情绪状态方面的积极作用。

3.2. 幽默疗法

我国《心理学大辞典》将幽默定义为一种智慧的言语或行为，它通过象征、讽刺、双关等修辞手法揭示生活中的矛盾和荒谬，引发自然笑声。王国祥[24]指出，幽默疗法是在医护人员的指导下，通过一系列奇特、含蓄、双关、诙谐、巧合的方式给受试者带来良性刺激，从而引发愉悦情绪，起到活跃气氛、缓解紧张和尴尬局面的作用。这种干预方式和内容十分多样，包括阅读有趣的书籍和漫画、观赏幽默戏剧和搞笑视频、分享趣闻轶事，以及指导放松面部肌肉、笑声冥想，甚至鼓励唱歌、跳舞，进行角色扮演或欣赏小丑表演等。美国应用和治疗性幽默协会[25]将幽默疗法定义为：“任何通过刺激有趣的发现，表达或欣赏生活中荒谬或不协调的情况促进健康的一种干预措施，它可增进健康，或用作疾病的补充治疗，以促进身体、情感、认知、社会或精神上的愈合或应对。”

3.3. 笑瑜伽

笑瑜伽是一种结合笑声练习与瑜伽呼吸技巧的运动方法，它不依赖于幽默、笑话或喜剧，而是通过有意的笑声来获得生理和心理上的益处[26]。自 1995 年由 Madan Kataria 博士创立以来，这种以小组为基础的锻炼方式在全球范围内受到媒体的广泛关注。笑瑜伽包括模拟笑声、轻柔伸展、有节奏的呼吸和冥想等元素，这些内容被详细记录在 Kataria 于 1999 年出版的《Laugh for No Reason》一书中[21]。笑瑜伽的核心元素被广泛报道包括：热身运动、深呼吸练习、童心玩耍和各种笑声练习[27]。

3.4. 区别与联系

这三种方法都强调了幽默和笑声对健康的益处，都可以促进身心健康、减轻压力和焦虑、提高生活质量。并且都可以在团体环境中实施，通过与他人一起分享欢笑和愉悦来增进社交互动和情感联结。笑声疗法着重于笑声这一行为本身及其生理效应，通常通过模拟笑声、集体笑声练习等方式直接引发和维持笑声，不依赖特定的幽默内容或情境。幽默疗法则更侧重于利用幽默元素(如笑话、喜剧、幽默故事等)来创造愉悦的氛围，引发自发的笑声和积极情绪，更注重内容的趣味性和心理层面的共鸣。笑瑜伽则是笑声疗法与瑜伽的结合体，它不仅包含笑声练习，还融入了瑜伽的呼吸控制、体位法和冥想，形成一套系统化、结构化的身心练习体系，旨在通过笑声与瑜伽的双重作用实现身心和谐，见表 1。

Table 1. Distinctions and connections

表 1. 区别与联系

治疗方法	联系	区别
笑声疗法	都强调了幽默和笑声对健康的益处，都可以促进身心健康、减轻压力和焦虑、提高生活质量。并且都可以在团体环境中实施，通过与他人一起分享欢笑和愉悦来增进社交互动和情感联结	着重于笑声这一行为本身及其生理效应，通常通过模拟笑声、集体笑声练习等方式直接引发和维持笑声，不依赖特定的幽默内容或情境
幽默疗法		更侧重于利用幽默元素(如笑话、喜剧、幽默故事等)来创造愉悦的氛围，引发自发的笑声和积极情绪，更注重内容的趣味性和心理层面的共鸣
笑瑜伽		是笑声疗法与瑜伽的结合体，它不仅包含笑声练习，还融入了瑜伽的呼吸控制、体位法和冥想，形成一套系统化、结构化的身心练习体系，旨在通过笑声与瑜伽的双重作用实现身心和谐。

4. 理论基础及相关机制

4.1. 理论基础

优势理论、释放理论和失谐理论是三种解释笑和幽默的心理机制的理论[27]。优势理论起源于柏拉图和亚里士多德的哲学著作，认为笑产生于贬低他人的优越感，有助于加强群体团结和社会秩序[28] [29]。这种幽默虽然可能带有恶意，但也是常见的一种，强调对他人的优越感[27] [30] [31]。释放理论认为，幽默和大笑可以减轻压力，带来喜悦和如释重负的感觉[32] [33]。这种理论强调幽默作为一种应对机制，通过生理释放负面情绪的压力，与笑的生理益处紧密相关，因为压力会加剧许多负面健康状况，而笑声已被证明可以缓解这些症状[7] [34]。失谐理论则认为，人们因遇到违反常规的事物而发笑——这些事物与常态的差异既足够接近以确保无威胁性，又足够显著到引人注目。这一理论强调认知过程：个体必须先理解现实中典型的模式，然后才能察觉其中的差异，侧重于期望和经验之间的矛盾[27]。

4.2. 相关机制

4.2.1. 共有机制

1) 调节中枢神经系统

笑声对中枢神经系统的影响是一个复杂且多面的领域，尽管目前专门探讨这一主题的研究尚不充分。

LEE S. BERK [35]等通过研究 10 名健康男性受试者观看了一段 60 分钟的幽默视频后的变化，发现开怀大笑能降低血清皮质醇、多巴、肾上腺素和生长激素的水平。这表明笑声可能逆转神经内分泌应激反应。这项研究为理解笑声如何调节应激和情绪提供了重要线索。L S Berk [36]等的另一项研究进一步表明，笑声能够积极调节中枢神经系统，包括增强免疫功能、调节免疫球蛋白和白细胞亚群，以及影响细胞因子水平。这些发现强调了笑声作为一种全面的健康干预手段的潜力。虽然 Matisyohu Weisenberg [37]等的研究没有探讨幽默对中枢神经系统的作用机制，但根据幽默的理论解释，幽默能够释放内啡肽，降低紧张感，并通过分散注意力减轻疼痛和压力。这些理论解释暗示幽默可能通过影响中枢神经系统中的内啡肽系统和情绪调节机制来发挥作用。

2) 增强免疫功能

Jong Eun Yim [17]在其综述中指出，笑疗能降低应激激素的水平，提升内啡肽等健康促进激素，并通过激活自然杀伤细胞和 T 淋巴细胞的数量来强化免疫系统，使体内白细胞和 Ig A、G 和 M 增加，增强免疫力。Mary P Bennett [38]的研究也发现，观看幽默视频后，参与者的免疫功能得到了增强，且这种增强与幽默反应强度相关。表明笑声可能通过促进幽默反应来调节免疫功能。此外，笑声还能够降低自我报告的压力水平，对免疫系统的正常运作有进一步益处。这些研究为笑声对免疫功能的积极影响提供了证据支持。

3) 增加肌肉功能

笑作为一种普遍而富有感染力的情绪表达，已被广泛证实能显著地激活肌肉。它不仅塑造面部表情的，还涉及全身多个肌肉群的参与，对身心健康产生积极影响。研究显示，欢笑时面部、胸部和腹部等部位肌肉的协调运动，能增加肺活量，加深呼吸力度，促进血液循环和新陈代谢。同时，欢笑还能放松颈部、肩部和腹部等部位的肌肉紧张，增加胃肠系统肌肉的活动，促进消化功能[39]。这种有趣的发现向我们展示了欢笑对身体健康的积极影响，提醒我们在生活中保持乐观积极的态度，不仅能够带来愉悦，还能够促进整体健康。

4) 调节心血管系统

笑的初期会促使心率和血压上升，这种效应类似于锻炼心肌，有助于改善动静脉循环，增加氧气和营养物质向组织的输送，对那些身体残疾或长期久坐的老年人尤其有益。笑声停止后，会进入一个短暂的放松期，此时脉搏和血压会降至笑前水平以下[40][41]。此外，研究发现[42]笑会导致肺容积急剧减少，对心血管系统产生调节作用。笑时的反复呼气努力增加了食管和胃的压力，并增强了膈肌的活动，这些变化对心血管系统具有调节作用，显示笑对身体具有显著的生理影响。

4.2.2. 作用机制与作用路径比较

三种疗法虽都以“笑”为核心干预元素，但由于其核心作用路径的差异，在生理机制的激活方式和作用侧重点上呈现出明显区别。笑声疗法通过直接引发大笑，快速激活身体的生理反应；幽默疗法则是从认知重构出发，间接带动身体的适度唤醒；笑瑜伽依托身心整合与团体动力，结合独特的呼吸技巧实现生理放松。以下从内在机制和核心作用路径两个维度，对三种疗法的差异进行对比分析，见表 2：

Table 2. Comparison of internal mechanism differences and core pathways of effect

表 2. 内在机制差异和核心作用路径比较

	笑声疗法	幽默疗法	笑瑜伽
内在 机制差异	刺激大脑释放内啡肽，促进呼吸加深、血液循环加快，缓解身体疼痛，减轻紧张	引发身体适度的生理唤醒，调节神经内分泌系统，但不如笑声疗法直接作用于生理放松	结合瑜伽呼吸法，调节自主神经系统，使身体进入深度放松状态
核心 作用路径	以“笑”引发的生理 - 心理积极变化为主要路径	以认知重构为基础，带动心理和社会层面的改善	以身心整合和团体动力为关键作用路径

5. 干预方法和结局指标

5.1. 降低负性情绪

笑声不仅仅是一种表达愉悦的方式，也是一种有效的情绪调节工具。赵金萍[15]的研究探讨了幽默疗法对养老机构中老年人的影响，将长春市的两家养老机构的 74 名老年人分为幽默组和对照组，幽默组通过观看幽默视频、幽默互动、幽默分享等方式进行干预，每周进行一次，每次 60 分钟，连续进行 8 周。结果显示，幽默疗法显著改善了老年人的抑郁、焦虑情绪，并提升了他们的幸福感。Cho [43]等人的研究则关注笑声疗法对乳腺癌幸存者的影响，37 名完成治疗的幸存者被随机分为试验组和对照组。试验组接受了包括面部肌肉拉伸、笑声训练和肌肉按摩的笑声疗法，每周两次，共 8 周。结果表明，笑声疗法显著改善了乳腺癌幸存者的负面情绪，增强了他们的免疫力和信心。Aslı Sis Çelik [44]的研究则针对 101 名护理 COVID-19 患者的护士，实验组进行了八次笑瑜伽课程，每次 40 分钟，包括深呼吸、热身、游戏和笑声练习。结果显示，笑瑜伽有效控制了护士在紧张和压力时期的负面情绪。这些研究表明，无论是笑声疗法，幽默疗法还是笑瑜伽，笑声都能在应对压力、焦虑和抑郁等负面情绪时发挥积极作用，展现出对心理健康的潜在益处。

5.2. 提高生活质量

Lee [45]等人的探讨了基于积极情绪的笑声疗法对妇科癌症患者的影响，将 36 名参与者随机分为试验组和对照组。对照组接受常规心理护理，而试验组则参与了 8 周的笑声疗法，包括笑声、深呼吸、伸展、冥想和音乐活动。通过抑郁自评量表、压力感知量表和生活质量量表评估，结果显示试验组的健康相关生活质量评分显著高于对照组。Marc Walter [46]的研究评估了幽默治疗对晚年抑郁症患者和阿尔兹海默病患者的影响，每组 10 名患者每两周接受一次 60 分钟的幽默治疗。结果显示，幽默治疗组的抑郁症患者在治疗后生活质量评分最高。Mohammad Namazinia [2]等人在伊朗的研究中，对 69 名接受化疗的癌症患者进行了笑瑜伽干预，结果显示这种结构化的笑声瑜伽有效地改善了患者的健康相关生活质量。这些研究共同表明，笑声疗法能够积极影响患者的心理健康和生活质量。

5.3. 改善睡眠状况

Kelly [47]等人的研究发现幽默与由焦虑引起的睡眠障碍之间存在负相关，意味着幽默有助于改善因焦虑等负面情绪导致的睡眠问题。赵金萍[15]的研究也表明干预后幽默组老年人的睡眠质量改善显著，具有统计学意义，显示了幽默干预对睡眠质量的积极影响。Zülfünaz Özer [48]的研究评估了笑瑜伽对血液透析患者的影响，结果显示，经过 16 次、每次 30 分钟的笑瑜伽干预后，患者的疼痛水平和睡眠质量均显著改善。这些研究共同证实了幽默和笑瑜伽对提升睡眠质量和减少疼痛的积极作用。具体见表 3。

Table 3. Intervention methods and outcome measures
表 3. 干预方法与结局指标

研究者	研究对象	干预方法	干预频次及持续时间	对照组干预方法	负性情绪	生活质量	睡眠状况
赵金萍[15]	养老机构老年人	幽默视频、幽默互动、幽默分享等	每周 1 次，每次 60 分钟，共 8 周	不接受任何干预	改善抑郁、焦虑情绪，提升主观幸福感	-	幽默组老年人的睡眠质量显著改善
Cho [43]	乳腺癌幸存者	笑声训练、面部肌肉拉伸、肌肉按摩	每周 2 次，每次 60 分钟	常规护理	改善负面情绪，增强免疫力和信心	-	-

续表

Aslı Sis Çelik [44]	COVID-19 护理护士	笑瑜伽，包含深呼吸练习、热身练习、幼稚游戏、笑声练习	每周 2 次，每次 40 分钟，共 4 周	常规护理	有效控制紧张和压力时期的负面情绪	-	-
Lee [45]	妇科癌症患者	笑声节目，包括笑声、深呼吸、伸展、冥想、音乐活动	每周 1 次，每次 60 分钟，共 8 周	日常心理护理	-	提高健康相关生活质量，显著高于对照组	-
Marc Walter [46]	晚年抑郁症和阿尔兹海默病患者	幽默治疗	每两周 1 次，每次 60 分钟，共 8 周	标准治疗	-	抑郁症患者生活质量评分最高	-
Mohammad Namazinia [2]	癌症患者	笑瑜伽	每隔一周 1 次，共 4 次，每次 20~30 分钟	常规治疗	-	笑瑜伽显著改善健康相关生活质量	-
Kelly [47]	一般研究对象	无具体干预方法，调查幽默与睡眠障碍的相关性	无干预	无对照组	-	-	改善由焦虑、担忧引起的睡眠障碍
Zülfünaz Özer [48]	血液透析患者	笑瑜伽，包含深呼吸、拉伸等练习	每周 2 次，每次 30 分钟，共 8 周	常规护理	-	-	显著改善睡眠质量，降低疼痛水平

6. 小结与展望

笑声疗法、幽默疗法和笑瑜伽作为非侵入性治疗方式，在护理领域中显示出其独特的价值，它们能够缓解负面情绪、提高生活质量，并促进社会融入。随着现代社会压力的增加，这些疗法在护理中的应用前景十分广阔。它们不受成本、时间和地点的限制，对于改善人们的生理和心理健康具有重要作用，特别是在老年人群和癌症患者中，它们有望成为经济有效的辅助治疗和护理手段，提供更好的生活体验。

尽管这些疗法具有众多益处，但也存在一些潜在局限。首先是它并不适用于所有人，如中山大学在探讨笑疗法对于眼症状缓解作用的研究中，排除了中重度角膜荧光素染色的患者，这意味着这部分患者可能并不适用于笑疗法[49]这些疗法虽然有助于缓解轻度至中度的心理压力和提升短期情绪，但对于深层的心理创伤、严重的精神障碍或复杂的情绪问题，可能仅作为辅助手段，不能替代专业的心理咨询或心理治疗[50] [51]。

在中国的文化背景下，公众对公开大笑可能持有保留态度，这可能导致参与者在践行时感到尴尬或不自在，影响其投入程度和获益效果[52]。然而，目前尚无充分的实证研究直接对比中国人与其他国家人群在笑疗法响应度上的差异，难以确切证实中国文化背景下的公众对笑疗法存在更显著的敏感性差异。有效的笑瑜伽需要适当的引导和技巧，若缺乏经验丰富的导师指导，参与者可能无法正确进行练习，无法充分发挥疗法的效果[52]。

综上所述，笑声幽默疗法特别是笑瑜伽虽有诸多益处，但在实际应用中需注意个体差异、过度依赖风险、社会文化适应性问题以及专业指导的重要性等局限性。正确理解并合理运用此类疗法，结合个体情况和专业意见，才能确保其在临床和护理运用的过程中安全有效。

致 谢

感谢本次科研及论文协作过程中导师及同学的指导和大力支持。

参考文献

- [1] Morishima, T., Miyashiro, I., Inoue, N., Kitasaka, M., Akazawa, T., Higano, A., *et al.* (2019) Effects of Laughter Therapy on Quality of Life in Patients with Cancer: An Open-Label, Randomized Controlled Trial. *PLOS ONE*, **14**, e0219065. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0219065>
- [2] Namazinia, M., Mazlum, S.R., Mohajer, S. and Lopez, V. (2023) Effects of Laughter Yoga on Health-Related Quality of Life in Cancer Patients Undergoing Chemotherapy: A Randomized Clinical Trial. *BMC Complementary Medicine and Therapies*, **23**, Article No. 192. <https://doi.org/10.1186/s12906-023-04028-2>
- [3] Han, S., Zhang, L., Li, Q., Wang, X. and Lian, S. (2023) The Effects of Laughter Yoga on Perceived Stress, Positive Psychological Capital, and Exercise Capacity in Lung Cancer Chemotherapy Patients: A Pilot Randomized Trial. *Integrative Cancer Therapies*, **22**. <https://doi.org/10.1177/15347354231218271>
- [4] Hirosaki, M., Ohira, T., Wu, Y., Eguchi, E., Shirai, K., Imano, H., *et al.* (2023) Laughter Yoga as an Enjoyable Therapeutic Approach for Glycemic Control in Individuals with Type 2 Diabetes: A Randomized Controlled Trial. *Frontiers in Endocrinology*, **14**, Article ID: 1148468. <https://doi.org/10.3389/fendo.2023.1148468>
- [5] Ağapınar Şahin, S. and Bekar, M. (2023) The Influence of Laughter Yoga on Pregnancy Symptoms, Mental Well-Being, and Prenatal Attachment: A Randomized Controlled Study. *Health Care for Women International*, **44**, 782-801. <https://doi.org/10.1080/07399332.2022.2164284>
- [6] Kuru Alici, N. and Zorba Bahceli, P. (2020) Effects of Laughter Therapy on Life Satisfaction and Loneliness in Older Adults Living in Nursing Homes in Turkey: A Parallel Group Randomized Controlled Trial. *Rehabilitation Nursing*, **46**, 104-112. <https://doi.org/10.1097/rnj.0000000000000266>
- [7] Shahidi, M., Mojtahed, A., Modabbernia, A., Mojtahed, M., Shafiabady, A., Delavar, A., *et al.* (2010) Laughter Yoga versus Group Exercise Program in Elderly Depressed Women: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, **26**, 322-327. <https://doi.org/10.1002/gps.2545>
- [8] Chenoweth, L., Low, L., Goodenough, B., Liu, Z., Brodaty, H., Casey, A., *et al.* (2014) Potential Benefits to Staff from Humor Therapy with Nursing Home Residents. *Journal of Gerontological Nursing*, **40**, 47-52. <https://doi.org/10.3928/00989134-20130930-01>
- [9] 孙雪峰, 张锦丹, 张小兔, 等. 幽默疗法在血液透析病人中的应用研究进展[J]. 护理研究, 2023, 37(23): 4257-4261.
- [10] 杨菲非. 护理本科生主观幸福感现状及笑声疗法团体干预研究[D]: [硕士学位论文]. 晋中: 山西医科大学, 2022.
- [11] 张路遥. 笑声瑜伽干预对肺癌化疗患者压力知觉的效果研究[D]: [硕士学位论文]. 郑州: 郑州大学, 2022.
- [12] 米笑非. 爱笑瑜伽对临床护士主观幸福感的影响研究[D]: [硕士学位论文]. 衡阳: 南华大学, 2022.
- [13] 罗香莲, 黄雅莲, 宋春莲, 等. 爱笑瑜伽对血液透析患者生理指标及情绪的影响[J]. 上海护理, 2021, 21(10): 17-22.
- [14] 崔欢. 幽默疗法对提高老年人生活质量的干预研究[D]: [硕士学位论文]. 兰州: 兰州大学, 2022.
- [15] 赵金萍. 幽默疗法对养老机构老年人干预效果的研究[D]: [硕士学位论文]. 长春: 吉林大学, 2019.
- [16] 蔡天翼. 身体与灵魂的和谐——希波克拉底医学哲学思想初探[D]: [硕士学位论文]. 重庆: 重庆大学, 2019.
- [17] Yim, J. (2016) Therapeutic Benefits of Laughter in Mental Health: A Theoretical Review. *The Tohoku Journal of Experimental Medicine*, **239**, 243-249. <https://doi.org/10.1620/tjem.239.243>
- [18] Cousins, N. (1976) Anatomy of an Illness (as Perceived by the Patient). *New England Journal of Medicine*, **295**, 1458-1463. <https://doi.org/10.1056/nejm197612232952605>
- [19] Cousins, N. (1990) Head First: The Biology of Hope and the Healing Power of the Human Spirit. Penguin Books.
- [20] Fry, W.F. and Salameh, W.A. (1986) Handbook of Humor and Psychotherapy: Advances in the Clinical Use of Humor. Professional Resource Exchange, Inc.
- [21] Kataria, M. (1999) Laugh for No Reason. Madhuri International.
- [22] Stiwi, K. and Rosendahl, J. (2022) Efficacy of Laughter-Inducing Interventions in Patients with Somatic or Mental Health Problems: A Systematic Review and Meta-Analysis of Randomized-Controlled Trials. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, **47**, Article ID: 101552. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2022.101552>
- [23] Kuru, N. and Kublay, G. (2017) The Effect of Laughter Therapy on the Quality of Life of Nursing Home Residents. *Journal of Clinical Nursing*, **26**, 3354-3362. <https://doi.org/10.1111/jocn.13687>
- [24] 王国祥. 幽默疗法探析[J]. 医学与社会, 2004(1): 19-21.
- [25] Zhao, J., Yin, H., Wang, X., Zhang, G., Jia, Y., Shang, B., *et al.* (2020) Effect of Humour Intervention Programme on Depression, Anxiety, Subjective Well-Being, Cognitive Function and Sleep Quality in Chinese Nursing Home Residents.

- Journal of Advanced Nursing*, **76**, 2709-2718. <https://doi.org/10.1111/jan.14472>
- [26] Kataria, M. (2021) Laughter Yoga: Daily Laughter Practices for Health and Happiness.
 - [27] Bressington, D., Yu, C., Wong, W., Ng, T.C. and Chien, W.T. (2018) The Effects of Group-Based Laughter Yoga Interventions on Mental Health in Adults: A Systematic Review. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, **25**, 517-527. <https://doi.org/10.1111/jpm.12491>
 - [28] Banas, J.A., Dunbar, N., Rodriguez, D. and Liu, S. (2011) A Review of Humor in Educational Settings: Four Decades of Research. *Communication Education*, **60**, 115-144. <https://doi.org/10.1080/03634523.2010.496867>
 - [29] Duncan, W.J. (1985) The Superiority Theory of Humor at Work: Joking Relationships as Indicators of Formal and Informal Status Patterns in Small, Task-Oriented Groups. *Small Group Behavior*, **16**, 556-564. <https://doi.org/10.1177/104649648501600412>
 - [30] Long, D.L. and Graesser, A.C. (1988) Wit and Humor in Discourse Processing. *Discourse Processes*, **11**, 35-60. <https://doi.org/10.1080/01638538809544690>
 - [31] Martineau, W.H. (1972) A Model of the Social Functions of Humor. In: Goldstein, J.H. and McGhee, P.E., Eds., *The Psychology of Humor*, Elsevier, 101-125. <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-288950-9.50011-0>
 - [32] Goldstein, J. and McGhee, P.E. (1972) The Psychology of Humor: Theoretical Perspectives and Empirical Issues.
 - [33] Kuiper, N.A., Martin, R.A. and Olinger, L.J. (1993) Coping Humour, Stress, and Cognitive Appraisals. *Canadian Journal of Behavioural Science*, **25**, 81-96. <https://doi.org/10.1037/h0078791>
 - [34] Dossey, B.M. and Keegan, L.A. (2008) *Holistic Nursing*. Jones & Bartlett.
 - [35] Berk, L.S., Tan, S.A., Fry, W.F., Napier, B.J., Lee, J.W., Hubbard, R.W., et al. (1989) Neuroendocrine and Stress Hormone Changes during Mirthful Laughter. *The American Journal of the Medical Sciences*, **298**, 390-396. <https://doi.org/10.1097/00000441-198912000-00006>
 - [36] Berk, L.S., Felten, D.L., Tan, S.A., et al. (2001) Modulation of Neuroimmune Parameters during the Eustress of Humor-Associated Mirthful Laughter. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, **7**, 62-72, 4-6.
 - [37] Weisenberg, M., Tepper, I. and Schwarzwald, J. (1995) Humor as a Cognitive Technique for Increasing Pain Tolerance. *Pain*, **63**, 207-212. [https://doi.org/10.1016/0304-3959\(95\)00046-u](https://doi.org/10.1016/0304-3959(95)00046-u)
 - [38] Bennett, M.P., Zeller, J.M., Rosenberg, L., et al. (2003) The Effect of Mirthful Laughter on Stress and Natural Killer Cell Activity. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, **9**, 38-45.
 - [39] Paskind, H.A. (1932) Effect of Laughter on Muscle Tone. *Archives of Neurology and Psychiatry*, **28**, 623-628. <https://doi.org/10.1001/archneurpsyc.1932.02240030143007>
 - [40] Berk, R.A. (2001) The Active Ingredients in Humor: Psychophysiological Benefits and Risks for Older Adults. *Educational Gerontology*, **27**, 323-339. <https://doi.org/10.1080/036012701750195021>
 - [41] Sugawara, J., Tarumi, T. and Tanaka, H. (2010) Effect of Mirthful Laughter on Vascular Function. *The American Journal of Cardiology*, **106**, 856-859. <https://doi.org/10.1016/j.amjcard.2010.05.011>
 - [42] Filippelli, M., Pellegrino, R., Iandelli, I., Misuri, G., Rodarte, J.R., Duranti, R., et al. (2001) Respiratory Dynamics during Laughter. *Journal of Applied Physiology*, **90**, 1441-1446. <https://doi.org/10.1152/jappl.2001.90.4.1441>
 - [43] Cho, E.A. and Oh, H.E. (2011) Effects of Laughter Therapy on Depression, Quality of Life, Resilience and Immune Responses in Breast Cancer Survivors. *Journal of Korean Academy of Nursing*, **41**, 285-293. <https://doi.org/10.4040/jkan.2011.41.3.285>
 - [44] Sis Çelik, A. and Kılınç, T. (2022) The Effect of Laughter Yoga on Perceived Stress, Burnout, and Life Satisfaction in Nurses during the Pandemic: A Randomized Controlled Trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, **49**, Article ID: 101637. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2022.101637>
 - [45] Lee, Y.J., Kim, M.A. and Park, H. (2020) Effects of a Laughter Programme with Entrainment Music on Stress, Depression, and Health-Related Quality of Life among Gynaecological Cancer Patients. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, **39**, Article ID: 101118. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2020.101118>
 - [46] Walter, M., Hänni, B., Haug, M., Amrhein, I., Krebs-Roubicek, E., Müller-Spahn, F., et al. (2006) Humour Therapy in Patients with Late-Life Depression or Alzheimer's Disease: A Pilot Study. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, **22**, 77-83. <https://doi.org/10.1002/gps.1658>
 - [47] Kelly, W.E. (2002) Correlations of Sense of Humor and Sleep Disturbance Ascribed to Worry. *Psychological Reports*, **91**, 1202-1204. <https://doi.org/10.2466/pr0.2002.91.3f.1202>
 - [48] Özer, Z. and Ateş, S. (2021) Effects of Laughter Yoga on Hemodialysis Patients' Plasma-Beta Endorphin Levels, Pain Levels and Sleep Quality: A Randomized Controlled Trial. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, **43**, Article ID: 101382. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2021.101382>
 - [49] Li, J., Liao, Y., Zhang, S., Jin, L., Congdon, N., Fan, Z., et al. (2024) Effect of Laughter Exercise versus 0.1% Sodium

-
- Hyaluronic Acid on Ocular Surface Discomfort in Dry Eye Disease: Non-Inferiority Randomised Controlled Trial. *BMJ*, **386**, e080474. <https://doi.org/10.1136/bmj-2024-080474>
- [50] Gelkopf, M. (2011) The Use of Humor in Serious Mental Illness: A Review. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, **2011**, Article ID: 342837. <https://doi.org/10.1093/ecam/nep106>
- [51] 靳沛琳, 赵明利, 韩梦丹, 等. 笑声瑜伽在临床护理中的应用进展[J]. 护理研究, 2020, 34(17): 3099-3101.
- [52] Hasan, H. and Hasan, T.F. (2009) Laugh Yourself into a Healthier Person: A Cross Cultural Analysis of the Effects of Varying Levels of Laughter on Health. *International Journal of Medical Sciences*, **6**, 200-211. <https://doi.org/10.7150/ijms.6.200>